

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Identificar na matrícula de cada criança possíveis alergias/intolerâncias alimentares ou história familiar de alergias/intolerâncias alimentares e as restrições para a alimentação, principalmente antes da introdução de novos alimentos;
- Estimular o aleitamento materno tanto em casa quanto na Instituição, de forma exclusiva até os seis meses e continuar até os dois anos ou mais;
- Para as crianças que não recebem amamentação (leite materno) ofertar preferencialmente fórmulas lácteas infantis adequadas à faixa etária para crianças menores de 1 ano, em vez do leite de vaca;
- Se o leite integral/fórmula láctea oferecidos for em pó, diluir em água tratada, filtrada e fervida;
- Caso seja necessário a utilização de leite de vaca para crianças de 4 meses ou menos deve ser diluído conforme orientado no Procedimento Operacional Padronizado "Higienização, Pré Preparo e Preparo dos Alimentos", item "Leite", constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. A criança que recebe esse leite diluído deve receber suplementação de vitaminas e minerais orientada por um profissional da saúde;
- Recomenda-se a utilização de copo para oferecer o leite e outros líquidos o mais cedo possível, evitando a mamadeira pois o seu uso pode causar infecções devido à contaminação, desestimular a amamentação, prejudicar a regulação do apetite e comprometer o desenvolvimento da mastigação, deglutição e fala. Se utilizá-la, higienizar conforme Procedimento Operacional Padronizado "Higienização de Móveis, Equipamentos e Utensílios", item "Mamadeiras" constante no Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos;
- Aos 6 meses, ou a partir dos 4 meses para as crianças não recebem leite materno ou fórmulas infantis (recebem leite de vaca), introduzir de forma lenta e gradual a alimentação complementar, conforme quadro abaixo. Os alimentos devem bem amassados com garfo no início (não liquidificar e não peneirar, adicionar um pouco do caldo de feijão ou da preparação com carne, se necessário) e oferecidos com colher, iniciando com consistência de papas/purês, sem pedaços. Nos primeiros dias da introdução dos alimentos complementares não é preciso preocupar com a quantidade de comida ingerida. Fazer a introdução lenta e gradual dos novos alimentos para que a criança se acostume aos poucos. Se a criança recusar um alimento, ofereça novamente em outra refeição até que se acostume com o sabor. A partir dos 8 meses a criança já pode receber gradativamente alimentos desfiados, levemente amassados ou picados em pequenos pedaços. Gradualmente oferecer alimentos em pequenos pedaços até a consistência normal por volta de um ano de idade;
- As sopas devem ficar na consistência grossa ao serem oferecidas amassadas para as crianças menores;
- Não oferecer açúcar (e preparações com açúcar), mel, achocolatado e café para crianças até 3 anos. Nas preparações com frutas utilizá-las bem maduras pois são mais doces;
- Ofertar água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições, várias vezes ao dia, no copo, evitar a mamadeira ou chuquinha;
- Cuidado ao ofertar frutas com caroços/sementes, deve-se retirar todos antes de ofertar à criança pequena;

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

- Molho de tomate – utilizar o próprio tomate, não utilizar extrato ou molhos industrializados;
- Respeitar os sinais de fome (interesse pela comida) e saciedade da criança (desinteresse pela comida);
- Lavar as mãos para oferecer os alimentos às crianças. Caso a comida esteja quente esfriá-la mexendo com uma colher, mas não assoprar;
- Escovar os dentes da criança quando aparecerem, pelo menos 2x/dia.

Introdução da alimentação complementar da criança a partir dos 6 meses (ou a partir dos 4 meses quando recebe leite de vaca)

Refeições	Aos 6 (ou 4 meses)	Ao completar 7-8 meses*	Ao completar 9-11 meses	Ao completar 12 meses
Desjejum	Leite materno ou fórmula láctea	Leite materno ou fórmula láctea	Leite materno ou fórmula láctea	Leite materno ou leite de vaca integral
Colação	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta	Leite materno e Fruta
Almoço	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne /ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne/ovo
Lanche da tarde	Leite materno ou fórmula láctea e fruta	Leite materno ou fórmula láctea e fruta	Leite materno ou de vaca integral e fruta	Leite materno ou leite de vaca e fruta ou Leite materno ou de vaca integral e cereal/raízes/tubérculos
Jantar	Leite materno ou fórmula láctea	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo	Alimentos dos grupos dos cereais/raízes/ tubérculos, feijões, legumes/verduras e carne ou ovo

*Se a alimentação complementar foi introduzida aos 4 meses, incluir o jantar a partir dos 5 meses.

Observação: Os alimentos devem ser amassados com garfo no início da introdução alimentar e à medida que a criança cresce os alimentos devem ser oferecidos em pedaços até a consistência normal quando completarem 12 meses, aproximadamente. Caso a criança receba o leite materno, ofertá-lo na colação também.

Referências:

- Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. *Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020*. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.
- Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. *Cadernos de Atenção Básica: Saúde da criança. Aleitamento materno e alimentação complementar*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. *A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável*. Livreto para gestores. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

MATUTINO													
Composição nutricional													
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Custo
6-11 meses	265,8	12,3	37,3	7,4	3,7	184,4	1,5	1,1	42,9	288,9	302,0	21,8	1,2
1-3 anos	393,0	16,2	56,6	11,3	4,7	219,3	2,0	1,6	54,1	658,2	367,7	25,8	1,9
4-5 anos	493,0	19,7	72,1	14,0	6,2	262,1	2,9	2,1	73,1	640,7	489,2	29,0	2,3

% de macronutrientes			
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,6	56,2	25,2
1-3 anos	16,5	57,6	25,9
4-5 anos	16,0	58,5	25,5

VESPERTINO													
Composição nutricional													
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra alimentar (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)	Custo
6-11 meses	265,8	12,3	37,3	7,4	3,7	184,4	1,5	1,1	42,9	288,9	302,0	21,8	1,2
1-3 anos	392,0	15,6	59,6	10,1	5,6	192,8	2,0	1,6	59,0	636,9	395,9	45,2	1,8
4-5 anos	475,3	18,6	72,6	12,3	6,8	212,0	2,8	2,1	75,0	615,4	496,1	46,8	2,3

% de macronutrientes			
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
6-11 meses	18,6	56,2	25,2
1-3 anos	15,9	60,8	23,3

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 1 (08 a 10/09) / Semana 3 (20 a 24/09)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Almoço - 10:30	- Carne rica (carne moída ou picadinha com cenoura, vagem e tomate) - Arroz - Feijão - Suco de tangerina ou tangerina	- Fígado picadinho refogado - Chuchu refogado - Arroz - Feijão com beterraba - Suco de laranja ou laranja	- Macarrão com carne moída, abobrinha, couve-flor e tomate - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão picado	- Frango ao molho de açafrão (coxa e sobrecoxa) - Purê de batata - Arroz - Feijão - Melancia raspada ou em pedaços	- Picadinho de frango (peito) em cubos com abóbora em rodelas finas - Arroz - Feijão - Maçã raspada ou picada
Lanche 13:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Carne rica (carne moída ou picadinha com cenoura, vagem e tomate) - Arroz - Feijão - Suco de tangerina ou tangerina	- Fígado picadinho refogado - Chuchu refogado - Arroz - Feijão com beterraba - Suco de laranja ou laranja	- Macarrão com carne moída, abobrinha, couve-flor e tomate - Arroz - Feijão - Papa de mamão ou mamão picado	- Frango ao molho de açafrão (coxa e sobrecoxa) - Purê de batata - Arroz - Feijão - Melancia raspada ou em pedaços	- Picadinho de frango (peito) em cubos com abóbora em rodelas finas - Arroz - Feijão - Maçã raspada ou picada

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

CRIANÇAS DE 6 MESES A 11 MESES

Semana 2 (13 a 17/09) / Semana 4 (27/09 a 01/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum 7:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Almoço - 10:30	- Iscas finas de carne suína com couve-flor e chuchu refogados - Arroz - Feijão - Mamão amassado ou picado	- Quibebe de carne (com mandioca) - Arroz com abobrinha - Feijão - Suco de tangerina ou tangerina	- Ovo cozido ao molho de tomate - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Papa de banana ou banana s	- Galinhada (peito de frango) - Milho verde refogado - Feijão - Raspa de maçã ou maçã	- Refogado de carne moída, tomate e abobrinha em cubinhos - Arroz - Feijão - Suco de laranja ou laranja
Lanche 13:30	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro	Fórmula láctea infantil (conforme faixa etária) ou Leite integral puro
Jantar 16:00	- Iscas finas de carne suína com couve-flor e chuchu refogados - Arroz - Feijão - Mamão amassado ou picado	- Quibebe de carne (com mandioca) - Arroz com abobrinha - Feijão - Suco de laranja ou laranja	- Ovo cozido ao molho de tomate - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Papa de banana ou banana s	- Galinhada (peito de frango) - Milho verde refogado - Feijão - Raspa de maçã ou maçã	- Refogado de carne moída, tomate e abobrinha em cubinhos - Arroz - Feijão - Suco de tangerina ou tangerina

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 1 (08 a 10/09) / Semana 3 (20 a 24/09)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de queijo	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Cuscuz
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro com achocolatado - Pão de queijo	- Leite integral puro ou com caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com margarina ou manteiga	- Leite integral puro ou com achocolatado - Pão mandi
Almoço - 11:00	- Salada de pepino - Carne rica (carne moída ou picadinha com cenoura, vagem e tomate) - Arroz - Feijão - Tangerina	- Vinagrete - Fígado picadinho refogado - Chuchu refogado - Arroz - Feijão com beterraba - Laranja	- Salada de alface - Macarrão de forno (carne desfiada ou moída, abobrinha, couve-flor, tomate e queijo mussarela) - Arroz - Feijão - Mamão picado	- Salada de repolho e rabanete - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Purê de batata - Arroz - Melancia em pedaços	- Salada de tomate em rodela - Picadinho de frango (peito) em cubos com abóbora em rodela fina - Arroz - Feijão - Maçã
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Pão de queijo	- Leite puro integral - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de laranja com cenoura - Bolinho de arroz assado	- Leite integral puro - Cuscuz
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou caramelado - Pão francês com manteiga	- Leite integral puro com achocolatado - Pão de queijo	- Leite puro ou caramelado - Biscoito de polvilho caseiro	- Refresco de laranja com cenoura - Bolinho de arroz assado	- Refresco de maracujá - Pão mandi
Jantar 16:30	- Salada de pepino - Carne rica (carne moída ou picadinha com cenoura, vagem e tomate) - Arroz - Feijão - Tangerina	- Vinagrete - Fígado picadinho refogado - Chuchu refogado - Arroz - Feijão com beterraba - Laranja	- Salada de alface - Macarrão de forno (carne desfiada ou moída, abobrinha, couve-flor, tomate e queijo mussarela) - Arroz - Feijão - Mamão picado	- Salada de repolho e rabanete - Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão - Purê de batata - Arroz - Melancia em pedaços	- Salada de tomate em rodela - Picadinho de frango (peito) em cubos com abóbora em rodela fina - Arroz - Feijão - Maçã

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

CRIANÇAS DE 12 MESES A 5 ANOS

Semana 2 (13 a 17/09) / Semana 4 (27/09 a 01/10)

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Desejum (1 a 3 anos) 7:30	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão de milho	- Leite integral puro - Pão francês com mussarela
Desejum (4 a 5 anos) 7:30	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho	- Leite integral puro ou com achocolatado - Bolo simples	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito cream cracker	- Leite integral puro ou com achocolatado - Pão de milho	- Leite integral puro ou adoçado - Pão francês com mussarela
Almoço - 11:00	- Salada de alface e agrião - Iscas finas de carne suína com couve-flor e chuchu refogados - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga e tomate - Quibebe de carne (com mandioca) - Arroz com abobrinha - Feijão - Tangerina	- Salada de alface - Ovo cozido ao molho de tomate - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Banana	- Vingrete - Galinhada (peito de frango) - Milho verde refogado - Feijão - Maçã	- Salada de beterraba cozida em tiras - Rocambole de carne moída, tomate e abobrinha - Arroz - Feijão - Laranja
Lanche (1 a 3 anos) 14:00	- Leite integral puro - Biscoito de polvilho caseiro	- Leite integral puro - Pão francês	- Leite integral puro - Cuscuz	- Leite integral puro - Pão de milho	- Refresco de tangerina - Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno
Lanche (4 a 5 anos) 14:00	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito de polvilho	- Iogurte ou bebida láctea de morango - Bolo simples	- Leite integral puro ou caramelado - Biscoito cream cracker	- Leite integral puro ou com achocolatado - Pão de milho	- Refresco de caju - Pão francês com queijo mussarela, tomate e orégano ao forno
Jantar 16:30	- Salada de alface e agrião - Iscas finas de carne suína com couve-flor e chuchu refogados - Arroz - Feijão - Mamão	- Salada de acelga e tomate - Quibebe de carne (com mandioca) - Arroz com abobrinha - Feijão - Laranja	- Salada de alface - Ovo cozido ao molho de tomate - Arroz com cenoura ralada - Feijão - Banana	- Vingrete - Galinhada (peito de frango) - Milho verde refogado - Feijão - Maçã	- Salada de beterraba cozida em tiras - Rocambole de carne moída, tomate e abobrinha - Arroz - Feijão - Tangerina

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. Exceto para o feijão, a quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Feijão	Quantidade Per Capita		Leite
	6 meses a 11 meses - 10g	1 ano a 5 anos 15g	Queijo, iogurte, requeijão, coalhada
Ervilha seca ou grão de bico	15g	20g	-
Lentilha	10g	15g	-

Verduras, Legumes, Raízes, Tubérculos Correspondentes	Frutas Correspondentes
Cenoura, abóbora	Melão, melancia
Folhosos verde escuro (couve, agrião, espinafre)/brócolis/Acelga/Alface	Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caqui, uva
Batata, mandioca, cará, inhame, batata doce, milho verde	Banana, prata, maçã ou nanica
Beterraba	Maçã, pera
Vagem, quiabo, jiló	Mamão, manga
Couve-flor, berinjela, abobrinha, chuchu, maxixe, pepino, rabante, repolho	-
Tomate	-

Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas Correspondentes*	Carnes Correspondentes
Pão francês, pão mandí, pão de forma, pão de milho, rosca, cuscuz, milho para canjica	Carne bovina, suína e fígado
Biscoito maisena/Biscoito doce/rosquinha/Biscoito de polvilho	Frango, peixe (filé sem espinha) e ovo
Quitandas e outros assados (pão de queijo, broa de milho, biscoito de queijo, quebrador)	-

***Observação:** nas refeições para as crianças com 3 anos ou menos as substituições não poderão conter açúcar como ingrediente e não podem ser utilizados biscoitos industrializados (com conservante e corantes).

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

QUANTIDADE DE REFEIÇÕES DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

ALIMENTOS BÁSICOS DE ESTOQUE SECO				
ALIMENTO	Nº de refeições do mês por turno	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos
Açafraão	4	0,2g	0,2g	0,2g
Achocolatado	Matutino – 7 Vespertino - 3	-	-	7g
Açúcar	Matutino – 11 Vespertino - 13	-	-	7g
Amido de milho	-	-	10g	15g
Arroz	18	20g	25g	30g 15g para arroz doce
Biscoito Cream Cracker ou de sal	2	-	-	15g
Biscoito de polvilho (peta)	1 a 3 anos – 4 4 a 5 anos - 4	-	25g	25g
Biscoito maisena	-	-	-	25g
Biscoito sabor leite	-	-	-	25g
Biscoito tipo rosquinha de coco	-	-	-	25g
Coco (natural)	-	-	3,5g	5,5g
Ervilha seca	-	3g	3g	3g
Farinha de aveia	-	-	5g leite enriquecido	-
Farinha de mandioca	-	5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado	8g farofa 5g tutu de feijão e escaldado
Farinha de trigo	2 bolos e 2 pães de forma	-	15g para bolo 3g para molho branco	15g para bolo 4g para molho branco
Feijão	18	10g	10g	15g

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

Fermento biológico	2 pães de forma	-	0,25g	0,25g
Fermento em pó	2 bolos	-	0,8g	0,8g
Flocos de milho	1 a 3 anos - 4	-	25g	25g
Fubá de milho	-	-	5g	5g
Leite (matutino)	6 a 11 meses - 18 1 e 3 anos - 18 4 a 5 anos - 18	12g (pó) ou 100ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado	15g (pó) ou 125ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado 80ml para molho branco	18g (pó) ou 150ml (líquido) 5g ou 25ml para purê ou creme salgado 100ml para molho branco
Leite (vespertino)	6 a 11 meses - 18 1 e 3 anos - 14 4 a 5 anos - 10	12g (pó) ou 100ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado	15g (pó) ou 125ml (líquido) 3g ou 20ml para purê ou creme salgado 80ml para molho branco	18g (pó) ou 150ml (líquido) 5g ou 25ml para purê ou creme salgado 100ml para molho branco
Macarrão para macarronada	2	5g	10g	10g
Macarrão para sopa	-	15g	20g	25g
Margarina ou manteiga	Matutino – 5 Vespertino - 3	-	Manteiga de leite - 3g	Margarina ou Manteiga de leite - 3g
Milho para canjica	-	-	-	15g
Óleo	18	2ml	3ml para almoço e jantar 1ml para lanche	3ml 1ml para lanche
Polvilho (para biscoito caso seja caseiro)	1 a 3 anos – 4 4 a 5 anos - 2	-	23g	23g
Sal	18	0,5g	1g para almoço e jantar; 0,5g para lanche	1g para almoço e jantar; 0,5g para lanche
Suco concentrado de maracujá	2	-	-	25ml
Suco concentrado de caju	2	-	-	25ml
Trigo moído para quibe	-	-	8g	12g

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses-	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA E POR TURNO				
				1ª semana 08 a 10/09	2ª Semana 13 a 17/09	3ª Semana 20 a 24/09	4ª Semana 27/09 a 01/10	5ª Semana
Carne suína	20g	25g	30g	-	1	-	1	-

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

Carne Bovina	25g	30g	35g	1	2	2	2	-
Fígado	20g	25g	30g	1	-	1	-	-
Frango - coxa e sobrecoxa	30g	40g	50g	1	-	1	-	-
Frango – peito	30g	40g	50g	1	1	1	1	-
Filé de pescado	20g	25g	30g	-	-	-	-	-

VERDURAS, LEGUMES E OVOS

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA E POR TURNO				
				1ª semana 08 a 10/09	2ª Semana 13 a 17/09	3ª Semana 20 a 24/09	4ª Semana 27/09 a 01/10	5ª Semana
Acelga	-	10g	10g	-	1	-	1	-
Agrião	-	10g	10g	-	1	-	1	-
Alface	10g	10g	20g	1	1	1	1	-
Alho	0,5g	0,5g	0,5g	3	5	5	5	-
Abóbora	20g	20g	30g	1	1	1	1	-
Abobrinha	20g	20g	30g	1	2	1	2	-
Batata	20g	20g	20g	1	-	1	-	-
Batata doce	20g	20g	20g	-	-	-	-	-
Berinjela	20g	20g	30g	-	-	-	-	-
Beterraba	20g	20g	30g	-	1	1	1	-
Brócolis	10g	10g	10g	-	-	-	-	-
Cará	20g	20g	20g	1	1	1	1	-
Cebola	2g	3g	3g	3	5	5	5	-
Cenoura	20g	20g	30g	1	1	1	1	-



CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

Chuchu	20g	20g	30g		1	1	1	1	-
Couve	10g	10g	10g		-	-	-	-	-
Couve-flor	20g	20g	30g		1	1	1	1	-
Espinafre	10g	10g	10g		-	-	-	-	-
Inhame	20g	20g	20g		-	1	-	1	-
Mandioca	20g	20g	20g		-	1	-	1	-
Milho verde	30g	40g	40g		-	1	-	1	-
Pepino	-	20g	30g		-	-	1	-	-
Quiabo	20g	20g	30g		-	-	-	-	-
Rabanete	-	20g	30g		1	-	1	-	-
Repolho	20g	20g	30g		1 a 5 anos - 1	-	1 a 5 anos - 1	-	-
Tomate	20g	20g	30g		6 a 11 meses - 1 1 a 5 anos - 2	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 4	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 3	6 a 11 meses - 2 1 a 5 anos - 4	-
Vagem	20g	20g	30g		1	-	1	-	-
Ovos (para almoço/jantar e bolo)	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho	25 g (1/2 unid.) - almoço e jantar; 7g torta de sal; 5g pão; 2,5g – bisc. polvilho		1 bisc. Polvilho; 1 bolinho de arroz	1 almoço; 1 pão; 1 bolo; 1 bisc. polvilho	1 bisc. Polvilho; 1 bolinho de arroz	1 almoço; 1 pão; 1 bolo; 1 bisc. polvilho	-

FRUTAS

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES POR SEMANA/TURNO				
				1ª semana 08 a 10/09	2ª Semana 13 a 17/09	3ª Semana 20 a 24/09	4ª Semana 27/09 a 01/10	5ª Semana
Abacate	-	25g	25g	-	-	-	-	-
Abacaxi	-	50g para colação e sobremesa	50g para colação e sobremesa	-	-	-	-	-



CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

		100g para refresco 10g para salada	100g para refresco 10g para salada					
Banana	40g para colação 20g para sobremesa	60g para colação 40g para sobremesa, leite enriquecido e 20g para bolo	60g para colação 40g para sobremesa e leite enriquecido e 20g para bolo	-	1 sobremesa	-	1 sobremesa	-
Coco maduro	-	3,5g	5,5g	-	-	-	-	-
Goiaba	40g	40g	80g	-	-	-	-	-
Laranja	50g para colação e para sobremesa	100g para colação e 50g sobremesa 200g para refresco 10g para salada	100g para colação e 50g sobremesa 200g para refresco 10g para salada	1 refresco	1 sobremesa	1 sobremesa 1 refresco	1 sobremesa	-
Maçã	40g para colação 20g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	80g para colação 40g para sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	-
Mamão	50g para colação e sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	100g para colação 50g para sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	1 sobremesa	-
Manga	50g para colação e sobremesa	50g para colação e sobremesa 10g para salada	100g para colação 50g para sobremesa 10g para salada	-	-	-	-	-
Melancia	75g para colação e sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	150g para colação 75g para sobremesa	1 sobremesa	-	1 sobremesa	-	-
Tangerina	50g (1/2 unidade pequena) para colação e sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação ou refresco 50g para sobremesa	100g (1 unidade pequena) para colação ou refresco 50g para sobremesa	-	1 sobremesa 1 refresco (1 e 3 anos)	1 sobremesa	1 sobremesa 1 refresco (1 e 3 anos)	-
Polpa de frutas (goiaba/acerola, abacaxi, caju, maracujá, manga)	-	30g	30g	-	-	-	-	-

LÁCTEOS

CARDÁPIOS CMEIS – SETEMBRO/2021

ALIMENTO	Quantidade per capita 6 a 11 meses	Quantidade per capita 1 a 3 anos	Quantidade per capita 4 a 5 anos	NÚMERO DE REFEIÇÕES/TURNO				
				1ª semana 08 a 10/09	2ª Semana 13 a 17/09	3ª Semana 20 a 24/09	4ª Semana 27/09 a 01/10	5ª Semana
logurte /bebida láctea	-	-	150ml	-	1 sabor morango	-	1 sabor morango (lanche tarde)	-
Queijo Mussarela	-	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	10g como recheio de pão (s/ carne) 3g para outras preparações	1 macarrão (almoço e jantar)	1 recheio de pão (desjejum e lanche tarde)	1 macarrão (almoço e jantar)	1 recheio de pão (desjejum e lanche tarde)	-
Queijo curado ralado	-	3g	3g	1 bolinho de arroz	-	1 bolinho de arroz	-	-
Requeijão cremoso	-	-	10g – recheio de pão 3g – preparações salgadas	-	-	-	-	-

PANIFICADOS

Panificados	Per capita	Dia do Mês e turnos
Pão francês (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade ou 1 unidade pequena)	Desjejum – 09,14,17,20,23,28,01/10 Lanche da tarde – 08,14,17,20 e 01/10
Pão de forma (1 a 5 anos)	25g (1 fatia)	Desjejum e lanche da tarde – 13,27
Pão mandi (4 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	Desjejum e lanche da tarde – 10,24
Pão de milho (1 a 5 anos)	25g (1/2 unidade)	Desjejum e lanche da tarde – 16 e 30
Rosca (4 a 5 anos)	25g (1 unidade pequena ou 1 fatia fina)	-
Pão de queijo ou biscoito de queijo (1 a 5 anos)	25g (1 unidade média)	Desjejum e lanche da tarde – 21
Bolo (4 a 5 anos)	30g (1 fatia fina)	-
Broa de milho de sal (sem presunto) (1 a 5 anos)	25g (2 unidades pequenas)	-